CORONAVÍRUS
COVID-19

*ORIENTAÇÕES SOBRE A*

# A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA

BRASÍLIA | DF
2020

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Vigilância em Saúde
Secretaria de Atenção Primária à Saúde

CORONAVÍRUS
COVID-19

# *ORIENTAÇÕES SOBRE A*
# A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA

BRASÍLIA | DF
2020

# SUMÁRIO

INTRODUÇÃO ........ 4
CRIANÇAS ........ 4
CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS ........ 4
CRIANÇAS DE 3 A 4 ANOS ........ 5
CRIANÇAS COM MAIS DE 5 ANOS ........ 5
ADULTOS ........ 5
IDOSOS ........ 6
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS ........ 8

# INTRODUÇÃO

A prática de atividade física contribui para a proteção e combate às doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), reduz significativamente as chances do desenvolvimento de câncer de mama e de cólon, diabetes, cardiopatia e eventos de acidente vascular cerebral [1, 2], além de contribuir para a proteção e melhora do sistema imunológico [3, 4]. Evidências apontam que o declínio nas várias funções das células imunes tem mostrado relação com alguns comportamentos do estilo de vida, entre eles, a falta de atividade física [5]. Manter a rotina da prática regular de atividade física pode contribuir tanto para os benefícios psicológicos e sensação de bem-estar e funções cognitivas [7] quanto para a manutenção das capacidades físicas [6].

Nesse sentido, manter a prática de atividade física ajudará no retorno às atividades de vida diária após o período crítico de disseminação do novo coronavírus (SARS-CoV-2). Dessa forma, a Coordenação-Geral de Promoção de Atividade Física e Ações Intersetoriais (CGPROFI/DEPROS/SAPS/MS) sugere atividades que podem ser recomendadas à população para serem realizadas dentro do ambiente domiciliar, conforme faixa etária.

# CRIANÇAS

## CRIANÇAS DE 0 A 2 ANOS

Atividades físicas de qualquer intensidade, distribuídas ao longo do dia, como se rastejar, engatinhar, manipular objetos e texturas, correr e andar. A música é um bom incentivo para esses movimentos, assim como os momentos de brincadeira com a família. Essas atividades podem ser estimuladas de modo que as crianças sejam incentivadas a se deslocarem pela casa, por meio da manipulação de algum brinquedo, como pegar alguns objetos e levar até um cesto ou arrastar/empurrar um carrinho. Em momentos em que a criança está iniciando os primeiros passos, o adulto pode estimular os movimentos de engatinhar com o uso de algum objeto para chamar a atenção da criança ou servir de apoio para a sustentação e equilíbrio do corpo para deslocamentos longos.

## CRIANÇAS DE 3 A 4 ANOS

Nessa faixa etária, as atividades físicas já podem aumentar de intensidade, e algumas delas podem ser: subir e atravessar objetos, dançar, pular corda, brincar de esconde-esconde, brincar com a família. As atividades podem ser estimuladas por meio de histórias infantis, músicas ou brincadeiras cantadas e que incentivem as crianças a usarem a criatividade e a imaginação. Em casa os ambientes podem ser adaptados para fornecer segurança e espaço para as brincadeiras, para isso arraste as cadeiras, mesas e sofá para propiciar um ambiente confortável.

## CRIANÇAS COM MAIS DE 5 ANOS

Nessa faixa etária, as atividades físicas já podem aumentar de intensidade, por meio de jogos, brincadeiras e danças. Também é possível brincar de esconde-esconde, de mímica, criar coreografias, pular corda, elástico e amarelinha. O auxílio de vídeos de dança pode ser um incentivo criativo também. Além disso, as atividades podem ser realizadas adaptando alguns espaços dentro de casa. Se possível, cole fitas ou use um giz para demarcar estações ou desenhar uma amarelinha para que as crianças sejam estimuladas a usarem toda vez que passarem por aquele local.

Para todas as faixas etárias das crianças é essencial que o tempo em frente a telas ( tablets, celulares e televisão) seja reduzido ao máximo possível e seja substituído por atividades físicas, como as citadas acima.

## ADULTOS

São recomendadas atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, que podem ser programadas no tempo livre ou durante os afazeres domésticos.

Para aqueles que estão trabalhando em casa, em home office, recomenda-se romper os longos períodos sentados a cada meia hora com atividades simples, como levantar para beber água, ir ao banheiro, realizar alguma atividade doméstica, falar ao telefone em pé ou se deslocando pela casa, por exemplo. Coloque um despertador a cada meia hora de trabalho sentado, a fim de estimular esse comportamento. A atividade física também pode ser feita nos momentos necessários para sair de casa, como ir ao supermercado a pé ou de bicicleta, trocar o uso de elevadores por escadas e, quando possível, em casa, praticar exercícios de alongamento, resistência ou fortalecimento.

Para os iniciantes em qualquer atividade física é recomendável começar por atividades leves. Os exercícios de alongamento e relaxamento podem ser realizados em casa, sem a necessidade de muito espaço, como no chão ou em pé. Os exercícios que envolvem grandes grupos musculares, como sentar e levantar de uma cadeira, agachar para levantar objetos com pouco peso (de 1 a 2 quilogramas), porém, devem respeitar os limites do próprio corpo.

Aos adultos que já têm contato com atividade física sugere-se adaptar os exercícios em casa ou diversificar as atividades. Procure fazer atividades que não faziam parte das suas práticas convencionais. Dançar, pular corda ou jogar videogames que usam simulação de movimentos esportivos ou coreográficos podem ser exercícios divertidos e motivadores que ampliam suas experiências corporais. Além disso, mantenha sempre o corpo hidratado e beba água várias vezes ao dia.

## IDOSOS

Por ser a faixa etária com maior risco decorrente da Covid-19, os idosos necessitam de maior atenção e devem manter medidas de distanciamento social. Para eles, recomendam-se atividades físicas de todas as intensidades. Os idosos podem fazer alongamentos simples e exercícios de fortalecimento muscular (como levantar e sentar na cadeira algumas vezes seguidas, subir escadas, carregar sacolas com pouco peso dentro de casa, agachar para pegar objetos ou utensílios que estejam em armários baixos, por exemplo), sempre respeitando os limites do próprio corpo. Essas atividades ajudarão a manter sua capacidade funcional, de modo que continuem aptos a exercer as atividades da vida diária, como alimentar-se, tomar banho, vestir-se e ir ao banheiro sem maiores dificuldades e mais segurança.

Para os iniciantes em qualquer atividade física é recomendável começar por atividades leves respeitando os limites do próprio corpo. Para isso, pratique atividades com baixo esforço físico e pouco peso (carregar sacolas contendo poucos itens, por exemplo), que sejam suportáveis às suas condições físicas. Além disso, mantenha sempre o corpo hidratado e beba água várias vezes ao dia.

Também é recomendável romper os longos períodos sentados assistindo à televisão ou usando o celular. Procure, a cada trinta minutos, levantar da cadeira ou da cama e fazer algumas atividades como beber água, ir ao banheiro, falar

ao telefone em pé ou se deslocando pela casa, ou realizar alguma atividade doméstica, por exemplo.

Orienta-se que essas atividades sejam praticadas por todos os moradores da residência, sempre que possível, de modo que se torne um momento familiar de entretenimento neste período de pandemia.

**Alguns cuidados são necessários no momento da realização dessas atividades recomendadas:**

- Não praticar exercícios aos quais não esteja habituado [8].
- Começar com atividades de intensidade leve e aumentar essa intensidade gradativamente [8].
- Manter-se hidratado e ficar atento aos limites e sinais do corpo [8, 9].
- Pessoas ativas, especialmente os idosos, devem ser incentivadas a tentar manter seus exercícios físicos, mesmo que sejam necessárias algumas adaptações, como os locais de prática (ao ar livre ou em casa) e manter os cuidados com distanciamento entre outras pessoas de no mínimo 1 metro, procurando sempre prestar atenção às orientações dos órgãos oficiais de saúde [10].
- Na presença de sintomas e sinais compatíveis com infecções respiratórias, como febre, tosse, dispneia (falta de ar), a prática de atividade física deve ser suspensa [10], e recomenda-se procurar a Unidade de Saúde.

Recomendações sobre os cuidados ao conduzir as atividades nos polos do Programa Academia da Saúde de forma a evitar a disseminação da Covid-19 podem ser encontradas na Nota Técnica nº 14/2020, que traz as orientações para os profissionais de saúde quanto às atividades realizadas nos polos do Programa Academia da Saúde durante a pandemia pelo SARS-CoV-2.

Recomendações aos profissionais de Educação Física no contexto da Covid-19 podem ser encontradas nas publicações do Conselho Federal de Educação Física [11].

Com base nessas recomendações, espera-se que a população mantenha ao máximo seus níveis de atividade física no atual contexto brasileiro, de forma a atenuar as consequências das medidas tomadas para combater a Covid-19.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[1] ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Global recommendations on physical activity for health. Genebra: OMS, 2010.

[2] KYU, H. H.; BACHMAN, V. F.; ALEXANDER, L. T et al. Physical activity and risk of beast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. BMJ, v. 354, 2016.

[3] NIEMAN, D. C.; WENTZ, L. M. The compelling link between physical activity and the body's defense system. Journal of Sport and Health Science, v. 8, 2019.

[4] COLLAO, N.; RADA, I.; FRANCAUX, M et al. Anti-Inflammatory effect of exercise mediated by toll-like receptor regulation in innate immune cells – a review. International Reviews of Immunology (ahead print), 2019.

[5] WEYH, C.; KRÜGER, K.; STRASSER, B. Physical activity and diet shape the immune system during aging. Nutrients, v. 12 (622), 2020.

[6] WINETT, R. A.; OGLETREE, A. M. Evidence-based, high-intensity exercise and physical activity for compressing morbidity in older adults: a narrative review. Innovation in Aging, v. 3 (4), 2019.

[7] HEROLD, F.; TÖRPEL, A.; SCHEGA, L et al. Functional and/or structural brain changes in response to resistance exercises and resistance training lead to cognitive improvements: a systematic review. European Review of Aging and Physical Activity, v. 16 (10), 2019.
MINISTÉRIO DA SAÚDE
ORIENTAÇÕES SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE O PERÍODO DE QUARENTENA

[8] BRASIL. Ministério da Cidadania. Secretaria Especial de Esportes. Cuidados ao praticar exercícios em casa. Instagram: @esportegovbr. Disponível em: https://www.instagram.com/p/ B-Fc55CHQdT/. Acessado em: 24 de mar de 2020.

[9] WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO/Europe. Stay physically active during self-quarantine. Website. Disponível em: http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/ coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/ stay-physically- active-during-self-quarantine. Acessado em: 24 de mar de 2020.

[10] SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE. Informe da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19). Website. Disponível em: http://www. medicinadoesporte.org.br/wp-content/ uploads/2020/03/sbmee_covid19_final.pdf. Acessado em: 24 de mar de 2020.

[11] CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Recomendações do CONFEF aos profissionais de Educação Física no contexto da COVID-19. Website. Disponível em: https://www.confef.org.br/ confef/comunicacao/noticias/1475. Acessado em: 24 de mar de 2020.

DISQUE SAÚDE 136

SUS

MINISTÉRIO DA SAÚDE

PÁTRIA AMADA BRASIL
GOVERNO FEDERAL